



# 給食だより

平成23年9月1日 会津報徳保育園

朝晩を通してずいぶん涼しくなってきました。暑さもやわらいでくると、子ども達の食欲もうんと増してきます。秋は実りの季節です。特に秋のさんまや秋サバは脂がのって、最も美味しい時期です。塩焼きやフライなどにして、ご家庭の食卓に出す機会を増やしてみたいかがでしょうか。また、きのこ類やイモ類、果物も豊富に出回ります。梨やりんご、ぶどう、柿など食後のデザートやおやつとして取り入れてもいいですね。



## お月見のいわれ

お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、奈良時代から平安時代初期頃に日本に伝わったとされます。旧暦8月15日の夜を「十五夜」といい、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばん綺麗な月」として眺めてきました。

今年の十五夜は9月12日です。保育園でもお供えものをし、お月見を楽しみます。年に1度の行事ですので、ご家族みなで、お月見してみたいかがでしょうか。

## 食育活動♪

8月11日 午後のおやつ…枝豆

ももぐみのお友達に、枝豆もぎをしてもらいました!!  
おうちでもやったことがある子、初めて体験する子、さまざまでしたが、一生懸命みんなのために頑張ってお手伝いしてくれました。



※3~5歳児の弁当箱、はし、はし箱はしっかりと洗い乾燥させて衛生的にしましょう。引き続き、白米に梅干しをお願い致します。



知っているようで、意外とわからない!!?

## 野菜の保存法

太陽大好き、寒いのが嫌な野菜

ナス トマト ピーマン バナナ きゅうり さやいんげん オクラ  
かぼちゃ さつまいも しょうが スイカ メロン など...

\* 寒いと野菜も風邪をひいてしまいます。スイカやオクラは原産国がアフリカなので、冷蔵庫より暖かいところで保存しましょう。



できれば立っていたいの野菜

アスパラガス ネギ なほな

\* 細で育つときに立っている野菜は、本来の姿が良いので立てて保存してあげましょう。



早く食べてね、胃袋貯蔵型野菜

アスパラガス えだまめ ぞらまめ さやいんげん イチゴ  
スイートコーン(とうもろこし) など...

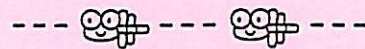
\* 特にとうもろこしは、採ってから2~3時間だと、糖度が増し、一番美味しいです。



ちょっと待ってよ、追熟型野菜

かぼちゃ さつまいも など...

\* 採りたてより、掘ってから2週間後が美味しい!



今月の目標  
たくさん食べて  
夏の疲れを取りましょう

今月の予定  
9日 お誕生会  
12日 十五夜  
19日 敬老の日  
23日 秋分の日



\* 材料の都合により献立が変わることがあります。

